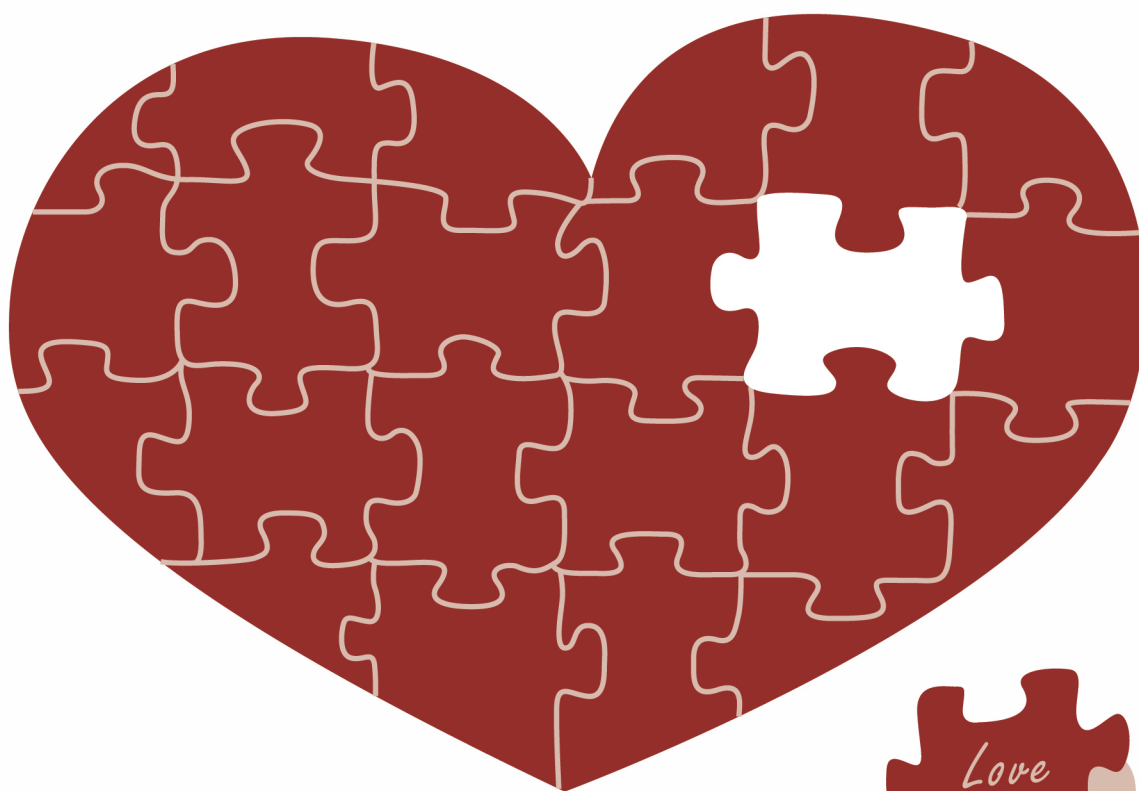


情感教育



- ♥ 聆聽不只是聽：如何表達同理心
- ♥ 暑假作業-情感教育：好文報報
- ♥ 情感教育—性別平等暨家庭教育活動系列
(高一班際壁報製作比賽)
- ♥ 輔導室與我

聆聽不只是聽：如何表達同理心

作者：凡姐。美國執業的臨床心理師 (Licensed Psychologist)
2020/12/08摘自:<https://psychtranslation.com/2017/09/23/>

多數人都認同「聆聽」(active listening)的重要性，也會把「同理心」掛在嘴邊，但事實是「聆聽」以及「表達同理心」非常不容易，並不是自然而然就會做的事。如何表達同理心是門需要練習的藝術，也是一種需要時時刻刻提醒自己的態度。本篇文章旨在討論一個老梗：同理心。

有一天，我的電腦沒來由地出狀況，嚴重影響到工作進度。我憤怒地罵了一聲「(消音)」。CKC偷瞄了我幾眼，我就向他解釋來龍去脈，並再三強調「電腦真的超爛」。CKC秉持著「和電腦相關的事物都事出有因」的想法，所以他很認真地和我解釋出狀況的原因可能是什麼：「電腦沒什麼問題啦，大概是你按到什麼鍵。」

結果CKC越說，我越義憤填膺：「我都正常使用，以前也都這樣啊。為什麼這次不行？電腦很爛耶！」這樣的對話重複了幾次，CKC很不解我為何火氣會越來越大，也覺得自己好心給雷親：「我幫你分析問題可能在哪，有必要這麼生氣嗎？」被他這麼一說，我才注意到自己口氣很差。沉默了幾許，就向CKC道歉（自己心情不好，遷怒他人不應該阿～）

接著，CKC問道：「阿不然以後你在那邊該該叫，我是要說什麼？」

「你也不用說什麼，就聽我抱怨就好了嘛」

「所以就沉默嗎？」

「也不是啦，你可以抱我一下啊。」

「阿萬一我不在你旁邊咧？」

想了想，我半開玩笑地說：「你就跟我一起罵電腦很爛阿」

「可是你的電腦真的沒有很爛阿」

「但我用的方式和平常真的並無差異，所以覺得電腦有問題。就算是我自己造成的，還是無法抹滅它對我造成的困擾阿。我差點就失去剛剛辛苦建立的檔案耶！」

「可是我覺得還是可以troubleshoot一下」

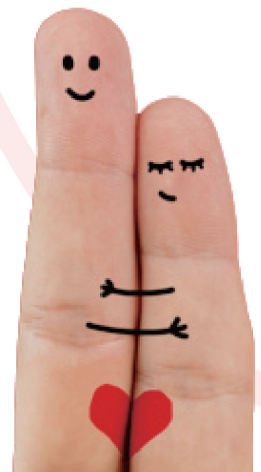
「是很重要沒錯啦，只是當下，你講什麼我其實都聽不進去。雖然我也不該口氣不好，但你可以『先』讓我覺得『你懂』，再幫我problem-solve嗎？」我停頓了一下，繼續道：

「而且我發現，你越是告訴我怎麼解決問題，我越想要告訴你這台臭電腦讓我剛剛很崩潰。我想，我大概是希望你可以理解電腦出狀況讓我多麼不爽。」

CKC聽完愣了一下，然後恍然大悟，轉身對著電腦義正嚴詞地說：

「你真是太可惡了！竟然欺負我老婆！我老婆現在是隻可憐蟲。」

聽到這句話，我笑了，然後覺得自己的電腦很衰小，沒做什麼事也要白白被罵。不過，當下憤怒的情緒有了出口，心情也較為平靜。冷靜之後，我作賊心虛地請CKC再troubleshoot我的電腦。





這件事小事一樁，但是生活中其實充滿了類似這樣的對話，只是嚴重性或重要性不一樣。譬如，親子關係中，小孩遇到挫折，許多家長會對小孩曉以大義，小孩卻不領情還發怒，而家長也覺得自己好心沒好報。在婚姻關係，有太太曾經說道：「他每次都抱怨工作上的事，我給他意見，他還生氣覺得我不懂。他似乎越來越不願意跟我分享他在想什麼。」有朋友也曾

疑惑他不知道說些什麼，才能幫別人走過低潮。

其實，許多時候，我們不必急著「幫他解決問題」「讓他心情好起來」或期待他「欣然接受現況」。有時候，靜靜地聽，就夠了。不過，雖說沉默是金，但總不可能都默默無語、無言以對。因此，這篇文章探討的是聆聽的藝術以及如何表達同理心有效地回應。

別人訴苦時，我們關心的方式通常不外乎是：

1. 提供建議、解決問題

「你就這樣這樣做就對了」「你為什麼不試試看…」：或許你的建議很中肯，但是訴苦的人往往只是需要發洩情緒的管道。他們也心知肚明該怎麼做、怎麼想，只是在情緒還沒平復之前，沒有餘力處理下一步。

2. 曉以大義

「不要這樣想」「不要去在意」：當我們試圖「勸說」，要別人放寬心，有時候會讓人覺得自己不該有這樣的反應而感到自責。即使放寬心可以是個目標，但是如同上上篇網誌<<認知脫鉤(defusion)：與負面想法共存>>所述，「情緒」或「想法」不是想停就停。

3. 否定事件的崩潰程度、提供正向解讀

「沒有這麼糟啦」「也不錯啦！」：雖然「正向解讀」可能很有道理，但是在沒有讓人覺得你懂之前，這樣的回應，有可能會剝奪別人表達負面情緒的機會。有朋友曾經對我說：「他們都說分手才能遇見對的人。我知道。但是，這並不能消弭痛苦。那種痛苦不是我相信『下一個會更好』就會消失的」。

4. 給予無條件正向樂觀預言

「一定沒問題的！」：我們希望給人信心與勇氣，但是當我們在沒有很了解別人難處的情況下，這樣說容易讓人覺得是盲目的支持。有朋友這樣說過：「我準備教師甄選的時候，最害怕就是聽到『你一定OK啦！』他們不懂究竟有多困難。」

5. 分享自身經驗

「我之前也發生過類似的事情…」：分享自身的心路歷程沒什麼不好，但是，若把橘子和蘋果拿來比較，恐怕會適得其反。我記得去年指導教授告訴我他要退休搬去澳洲時（身為菸酒生這真是晴天霹靂的消息阿!!!），一位朋友的反應竟然是：「我懂，我最近準備期中考也超～崩潰。」把兩件不同層次的經驗相提並論，讓人覺得對方完全不懂菸酒生的崩潰。

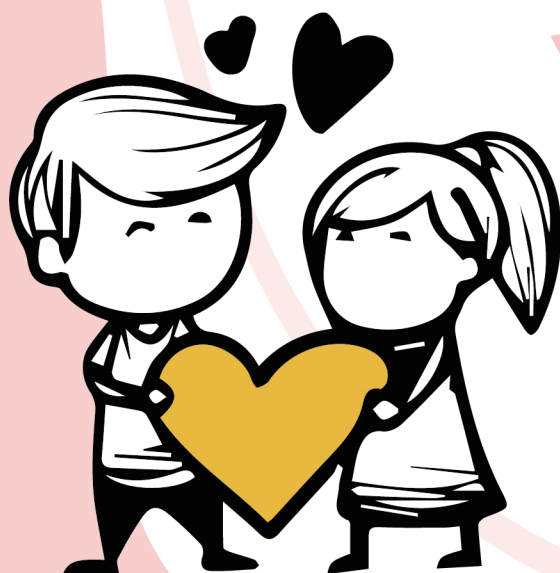
簡而言之，這些回應不是不好，只是**在不對的時機說，多說無益；在還沒覺得被理解之前，努力開導只會徒勞無功**。這些話有幫助的前提是讓對方知道你懂。當人不被理解時，很多時候會選擇沉默、不願多說，也有時候會跳針一直說一樣的事，企圖證明「自己真的很慘」。當人被理解時，情緒才有發洩的出口，才有餘力及空間整理思緒、解決問題、面對現實。因此，「聆聽」的目的在於理解對方的感受，並且適當地表達「我懂」。

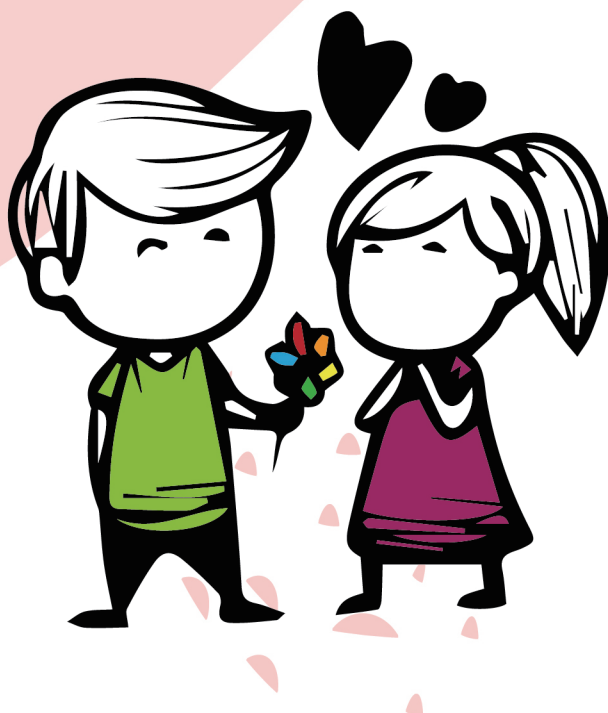
不過，只說「我懂」會有與罐頭信相同的詬病。若每個人或每件事你都「我懂」，你真懂還假懂？即使說「我懂」，若後面無適切的回應，並不能讓人覺得被理解。因此，不說『我懂』卻又可以傳達『我懂』這樣的概念，實在是門學問。而這門學問其實就是學習**如何展現同理心**。

同理心與同情心不同

同理心（Empathy），是一個**理解對方的處境和心情**的過程；同情心（Sympathy）則是對他人的遭遇而感到憐憫、難過，為他們感到不捨與擔憂。兩者其實很相似，也常常同時存在。但是，有同情心不見得代表理解對方的感受。同情心的感受源自於自己（你真可憐），而同理心從他人的角度設身處地的感受（你現在很難受）。同情心偶爾會有給人在「施捨」的感覺，而同理心則是與他人站在同一陣線。以下這個三分鐘短片<https://www.youtube.com/watch?v=9ZSiC59j0ak>描述了同理心與同情心的不同。

不過，我個人覺得在一般人際關係（非心理治療、諮商情境下），只要不要給人高高在上的感覺，適當地表達同情心，並不是像影片描述地這麼糟。





如何表達同理心？

表達同理心，其實追根究柢是試圖描述情境及他人的感受。舉之前「電腦事件」為例，CKC可以這麼說：

「你因為電腦出狀況而感到不爽」

「你很生氣是因為這害你進度嚴重落後」

「電腦莫名其妙出狀況真是太鳥了」

「你不懂為什麼電腦有出狀況」

「哇咧，太慘了吧」（其實這個可能有點像同情心，但我覺得在一般人際關係是OK的）

「電腦忽然出狀況也太令人傻眼了吧」

你會發現，表達同理心有點像是擔任對方內心世界的旁白，幫助對方說出心中的情緒和情緒的來由。有些人可能會覺得這樣說話有些拗口、彆扭，但其實表達同理心沒有任何公式，只要用真誠的心態，讓對方知道他的苦，你懂，就可以了。如同CKC最後的回應「你真是太可惡了！竟然欺負我老婆！」或「你是一隻可憐蟲！」既符合我內心的OS，又不失CKC平常的說話模式。

如果你不是非常確定對方的感受是什麼，你也可以用試探的口吻。例如：「你好像因為工作delay很煩心。是嗎？」「你是不是覺得這台電腦很機歪？」事實上，就算猜錯了也沒關係，因為對方會告訴你「對阿，超令人不爽」或「其實也還好啦，只是很心痛過去浪費了好幾個小時」或是，你也可以直接問對方的心情：「那你現在心情還好嗎？」「那你現在心情怎麼樣？」沒有人天生就都知道每個人、每種情況下的內心世界，總是得慢慢摸索，總有一天你會比較明白對方的感受是什麼。

報導標題：關係心理學：失望發生才是我們真正走進愛情的時刻 三戊·廖英貴

文章出處：女人迷

刊載日期：2020/7/6

1 內容摘要：剛在一起的戀人總會呈現充滿著新鮮感，在一個我們臉紅心跳的人面前時時都想保持最好的自己，在時間的打磨下蛻去完美形象下的外表，唯獨剩下真實的自己，卻會使戀人失望，想在失望後仍想進一步深化感情，關鍵在於對對方有真誠的興趣。

心得分享：很多人都是因為如此而分手或因為受他人的刺激產生新鮮感，而在兩段情感中來來去去，在相處久了之後卻視為理所當然而漸漸地消磨了彼此熱情，而此篇文章能提醒我們如何能保持長久的愛情。

報導標題：事實上，所謂的感情問題往往都是你與自己的問題 二甲·林宸希

文章出處：今周刊

刊載日期：2019/4/22

2 內容摘要：與其想去找一個更好的伴侶，真的不如努力成為一個無論跟誰在一起，都可以做最好的自己的人，當你越快樂、越自信，你遇到的伴侶也會是一個讓你更好的人。

心得分享：我覺得比起愛一個人，先愛自己比較重要，只有愛自己，才能活出美好的人生，愛自己之後，自然而然的就有餘力去關注身邊美好事物，讓自己快樂、善待自己。

報導標題：寫給自己的分手信：好好悲傷再用力哭一次 二戊·賴芝妤

文章出處：GOOGLE

刊載日期：2020/6/16

3 內容摘要：他如果真的曾是我的一部份，那麼我想失戀後就是對於自身已然殘破缺陷的悲傷是：好像生命中少了什麼，少了也許就會死掉的東西。

心得分享：一個好的伴侶，毫無疑問成為你生命中能量的來源，得以倚靠的對象，現在他走了，你則是重重摔了一跤，也許靠著牆、也許拉著手，有個能讓你支撐的物體輔佐站立，等到可以穩穩的站起後，才試著往前走，再慢慢鬆開那個值得信賴的物件。

報導標題：經得起風雨，卻經不起平凡？讓愛情細水長流的3個科學方法。

文章出處：Cheers雜誌

二丙・黃思宇

刊載日期：2019/1/12

內容摘要：根據時代雜誌報導，有研究證明，為同理心、積極性和強調情感連結，共同驅動力的結果。同理心是在穩定感情中雙方試圖理解對方，設身處地著想，積極性是從讚美開始，欣賞對方做的以及人格特點，強調情感連結非常重要，真正傷害關係的不是歧異本身，而是面對不同理雙方情緒，被彼此互相折磨的反應。

心得分享：可以讓我學習到如何使雙方關係更加美好以及永久，有些人在熱戀期時轟轟烈烈的，但過了不久就進入平淡期，漸漸的愛的感覺消失了，兩人不知不覺見面次數變少，最後可能導致分手的狀態，這個報導教的方法我覺得很有道理，人類的感情其實都是互相為對方著想，為對方付出心意，欣賞對方的優點，並且包容及理解對方的缺點，這樣感情才會永久，誰也無法干擾，誰也無法涉入，因為那是兩人之間共同美好的生活與天地。

報導標題：親密關係吵架：衝突讓你有機會處理你的不安全感

二庚・林歆芮

文章出處：女人迷

刊載日期：2019/1/10

內容摘要：吵架有關係破裂的風險，但如果沒有坦率的面對兩人之間的衝突，卻也無法建立夠深刻的連結，大概就像脆弱吧，不脆弱很安全卻也麻木。

心得分享：一段感情多多少少一定會有爭吵，有人會選擇逃避趕緊道歉了事，卻沒有根本解決問題，可是你不去了解、解決，同一個問題肯定會再次出現，然後雙方就會為了同一件事一吵再吵，而後厭煩走到分開的地步，也許吵架會破壞些許感情，但卻也更瞭解對方的想法，不再重蹈覆轍，這段感情也更加長久堅定。

報導標題：你比你想像得更勇敢

二己・黃晨瑜

文章出處：今周刊

刊載日期：2019/4/22

內容摘要：愛情裡最大的問題並不是犯錯，而是總是覺得自己對，但卻把對方往錯誤裡送，你最大的課題不是愛情，不是別人，而是你自己。

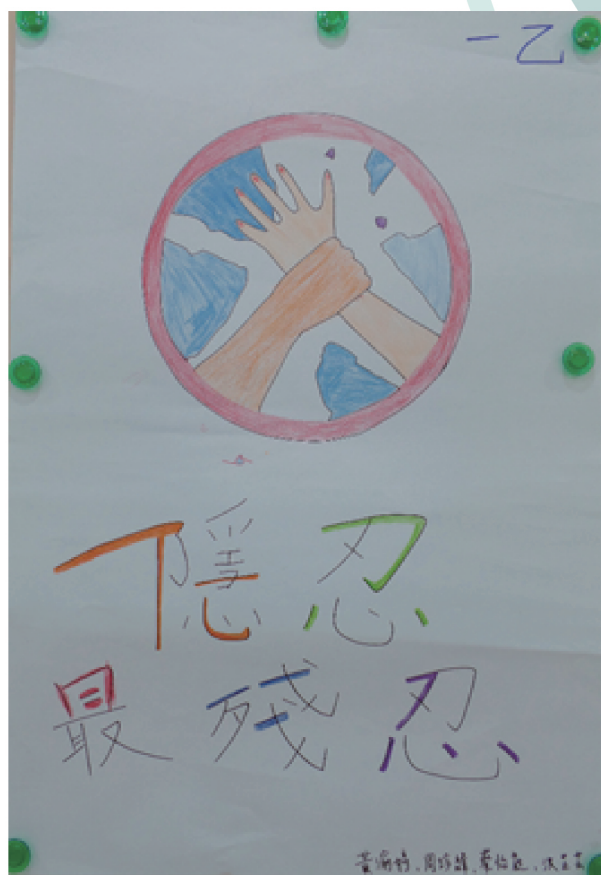
心得分享：我覺得與其去找一個更好的伴侶，真的不如努力成為一個無論跟誰在一起都可以做最好的自己的人，最重要的是要懂得瞭解自己，與自己共處。

高一班級壁報比賽



一甲創作理念：

當小孩與父母吵架時，
應該與父母溝通解決，
以爭吵到和好去表達家
庭需要溝通。



一乙創作理念：

是由反霸凌一隻手要去阻止霸凌者一
隻手去停止霸凌行為及讓心靈破碎。



一丙創作理念：

我們的海報裡用各種圖畫，來表示其
實孝順有很多方式，像是煮飯，送禮
物…等，同時也希望現代的年輕人們
能多陪伴一下他們的家人。



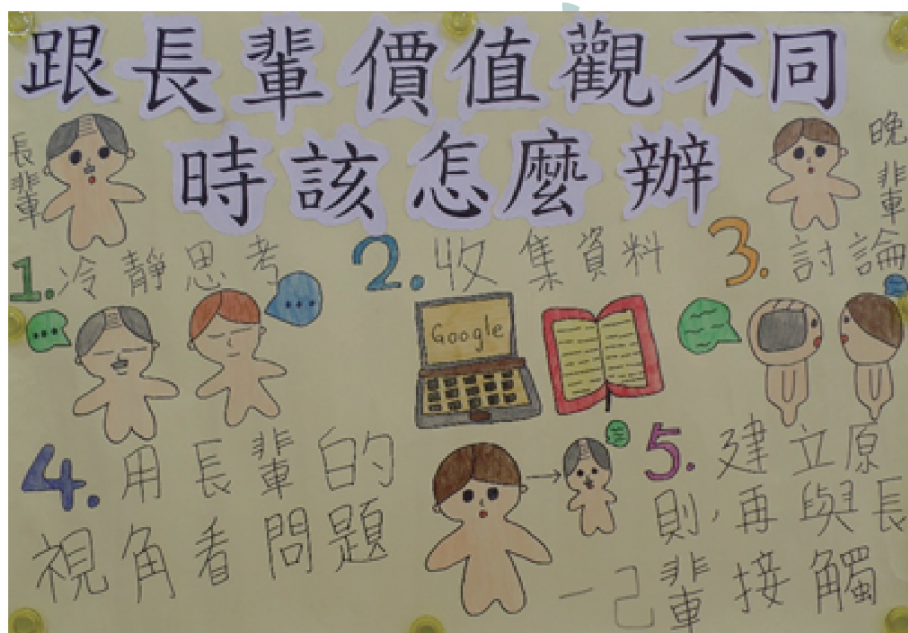
一丁創作理念：

危險情人最大的特徵就是情緒瞬間的轉變，我們想告訴大家如何分辨另一半是否為危險情人。假如真的遇到不要慌張，應冷靜面對、不要衝動，並且及時尋求他人的協助。



一戊創作理念：

我們運用漫畫的方式展現這次的主題，用第三人稱方式描述劇情，並創造與老師的相遇去引導出正確觀念。



一己創作理念：

現在社會越來越創新，導致年輕人和長輩的價值觀有差異，可能會因此吵架而感情失和。我們利用了五個方法來解決雙方間的價值觀問題，讓年輕人和長輩間的氣氛越來越和諧。



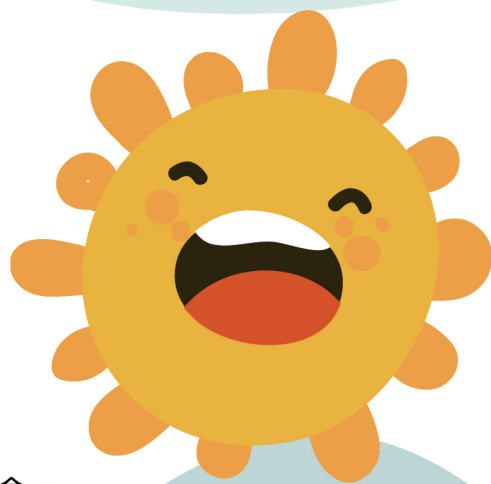
一庚創作理念：
尊重自己和別人，捍衛身體的權利。無論男女，做自己的主人，拒絕性侵害。



一辛創作理念：
我們想表達同性戀出櫃不應該永遠都待在櫃子裡，應該要勇敢的說出來。這張表達一個人的手從櫃子裡伸出來，有另一隻手要迎接他，但在他的櫃子裡有更多的手拉著他，外面也加了解鎖的鎖鏈，象徵我們已經可以平等且尊重同性戀者了。



一忠創作理念：
視覺、肢體、言語為常見的騷擾行式，不管在哪種場合都很有可能受到騷擾，校園內也不例外，我們以狼、男、女來表現出不只是女生會受到傷害，其實男生也會。





翻轉幸福

一位單親媽媽辛苦獨立撫養自己的子女，她沒有雄厚的資產、也沒有傲人的學歷或工作經驗，但她靠著自己的巧思打造了全世界第一支魔術拖把，而這個發明不僅開啟了她的創業之路，更讓她一步一步邁向成功，並成為頂尖的商業鉅子，她對自己的未來絕不聽天由命，她要靠著自己的雙手來翻轉自己的幸福人生。



在咖啡冷掉之前

在某條不知名的小徑上，有間咖啡店，有著不可思議的都市傳說...

拜託了，請讓我回到那一天！

「聽說來這裡，就能回到過去，是真的嗎？」

一間能回到過去的咖啡店，一連串奇蹟般的際遇，所編織出關於——愛與後悔的故事。

聲之形

一名少年石田將也在小學時帶頭欺凌一名聽障的少女西宮硝子，不料導致老師連坐懲罰而使得友情破裂。多年後，因有霸凌他人的前科，導致名聲狼藉而遭受同學的排擠、且已就讀高中的將也決定去向硝子表達歉意...



輔導室與我

日期	輔導室與我的親密接觸內容
整學期	廁所文學佈置
整學期	班級團體輔導活動(高一高二各班輪流進行)
整學期	輔導股長集合
整學期	高二熱心志工隊服務
整學期	心理諮商體驗活動
9/20	家長親職教育研習
8/31-9/24	高三備審資料競賽
10/7	高一生命教育影展
10/14-10/28	愛情關係與自我探索團體
10/21	高一性別平等暨家庭教育專題講座
10/28	高二生活適應量表與高三興趣量表施測
11/4-11/18	情緒與自我探索團體
11/25	高二升學說明會
11/26	高一賴氏人格測驗說明暨憂鬱症防治宣導
12/2	愛是什麼樣子-愛情風格與相處講座
12/5	高二、高三自我與生涯探索跨校小團體
12/16	高三興趣量表結果說明會
12/19	高二、高三親子暨情感關係小團體



親職教育研習



自我與生涯探索跨校小團體



高一憂鬱防治宣導



高二升學說明會



生命教育影展



愛是什麼樣子講座